

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการคือ เพื่อศึกษากามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท, เพื่อศึกษาหลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาเรื่องดังกล่าวมานี้เป็นวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส และได้ศึกษาเพิ่มเติมจาก เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ และหนังสือตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาแล้วจึงนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะได้ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า

๕.๑.๑ กามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

กามคุณ (สุขที่เกิดจากกามคุณ) ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐ์พพะที่พึงรู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด สุข โสมนัสที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้ เรียกว่ากามสุข และเพราะหวังในกามคุณจึงต้องทนทุกข์ยากในการประกอบอาชีพหรือขนขวายที่จะได้มา ซึ่งต้องอดทนต่อความหนาว ทรากตรำ ต่อความร้อน เตือดร้อนเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน และตายเพราะความหิวกระหาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย จึงเป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ เกิดเพราะเหตุแห่งกาม

คุณของกาม หรือประโยชน์ที่น่าพอใจของกาม หรือความสุข ความโสมนัสอันใด ที่อาศัยกามคุณทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้น นี่คือกามคุณ สิ่งที่ทำให้เกิดความใคร่ สิ่งที่ถูกพันสัตว์ไว้คือกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐ์พพะ นั่นเอง

เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ขนทั้งหลายประพศิกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ครั้นประพศิกายทุจริต วจี

ทุจรีต มโนทุจรีตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบายทุกคติวิบาตนรก ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ถือว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ในสัมปรายภพเพราะมีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุมีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย

๕.๑.๒ หลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

หลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา สมถภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ วิธีเจริญสมถภาวนาให้ปฏิบัติตามอารมณ์สมถภาวนา ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถนำอารมณ์เข้าไปพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ และเห็นแจ้งตามเป็นจริง ถึงแม้ว่า การเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันก็ตาม แต่ภาวนาทั้งสองต่างมีส่วนเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเป็นไปเพื่อการละกามคุณ ๕

การมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน ไม่กระสับกระส่ายมีกายสงบ มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว สติจากกามคุณและอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้วจึงบรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ที่มีวิตก วิचार ปีติ และสุขที่เกิดจากวิเวกเพราะมีการกำหนดจดจ่อมีลักษณะความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวและมีความไม่หวั่นไหวเป็นสำคัญและสามารถเข้าถึงสมถสมาธิ ที่กล่าวได้ว่าเป็นโลกุตตรสมาธิ อันสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาดด้วยเหตุแห่งอำนาจสมถกรรมฐาน

กรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักธรรมในการละกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งจัดไว้เป็น ๗ หมวด ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถานะ ๑ กรรมฐาน ๔๐ นี้เป็นสมถกรรมฐาน คือทำให้จิตใจสงบเป็นหลักก่อน เมื่อมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้วชื่อว่าได้ละนิวรณ์ธรรมต่าง ๆ ทำให้ละกามคุณ ๕ ได้ชั่วระยะสติและสมาธิตั้งมั่นนั้น

ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ คือ ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจัญจนกุกุจจะและวิจิกิจฉา) ทำให้ได้ ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌานได้อีกด้วย

การเจริญวิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะของสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติตามความเป็นจริง ผู้ที่จะเห็นได้นั้นจะต้องเข้าไปเห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูปนาม โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อที่จะได้ละนิจสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และ อัตตสัญญาวิปลาส เพื่อที่จะถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๕.๑.๓ วิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการละกามคุณมีวิธีปฏิบัติ ๔ แนวทางคือการละด้วยไตรสิกขา การละด้วยปหาน การละขณะเกิดทางอายตนะ และการละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการละด้วยไตรสิกขา ได้แก่ ๑) การใช้ศีลกำจัดกามนั้นก็คือให้ใช้อินทริยสังวร คือ สำรวมอินทริยทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุนทริย (สำรวมตา) โสณินทริย (สำรวมหู) ฆานินทริย (สำรวมจมูก) ชิวหินทริย (สำรวมลิ้น) กายินทริย (สำรวมกาย) และมนินทริย (สำรวมใจ) ของเรา ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และแม้แต่รับอารมณ์ทางใจ ๒) การกำจัดกามด้วยสมาธิ เช่น ใช้อสุภกรรมฐานเป็นตัวกำจัดกามโดยตรง ทำให้สมาธิตั้งมั่น ไม่มีนิวรณ์ อันมีกามตัณหา หรือกามคุณเกาะเกี่ยวได้นั่นเอง ๓) การกำจัดกามด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสังขารอันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นของของเรา ผลที่เกิดจากการกำจัดด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมทำให้เกิดการละ ๕ อย่าง เรียกว่า ปหาน ๕ ได้แก่ ๑) วิกัมภณพหาน การละด้วยการข่มไว้ ๒) ตทังคพหาน การละด้วยองค์นั้น ๆ ๓) สมุจเฉทพหาน การละด้วยการตัดขาด ๔) ปฏิปัสสัทธิพหาน การละด้วยสงบระงับ และ ๕) นิสสรณพหาน การละด้วยสลัดออกได้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมละได้ด้วยการเข้าไปเห็นแจ้งในความจริงอันวิเศษชื่อว่า วิปัสสนา และละด้วยขณะเกิดทางอายตนะ ๑๒ คือเห็นตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรับรู้สภาวะ การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการนึกคิด ซึ่งเป็นอารมณ์ของตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยมีสติเป็นองค์กำกับ เมื่อสติกำลังมากขึ้น ย่อมเกิดปัญญาเห็นความจริงของนาม-รูป ตามหลักพระไตรลักษณ์ ซึ่งดำเนินไปตามแนวทางแห่งวิปัสสนาญาณ สู่ความเป็นพระอรียบุคคลในพระพุทธศาสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

สิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่า น่ารักใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ โดยนัยหนึ่งก็คือ คุณของกาม ซึ่งหมายความว่าวัตถุกามนั้น ในระดับหนึ่งก็เป็นคุณเพราะเป็นเรื่องของโลก คือเป็นคุณประเภทโลก ๆ อำนวยประโยชน์ในระดับโลก ๆ ดังนั้น เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ ก็เกิดขึ้นมาจากสัมผัส แล้วใจไปกำหนดหมายถึงสิ่งเหล่านั้นว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ก็เลสสายโลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้น ถ้าเกิดกำหนดใหม่ว่ารูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสไม่น่าจับต้องก็เกิดขึ้น ปฏิฆะ คือ ความไม่พอใจไม่ยินดี ไม่ต้องการจนถึงกับมุ่งที่จะทำลายล้างไป และในขณะเดียวกันรูปเสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ นี่ก็เป็นทางให้เกิดธรรมะได้ ทั้งนี้

ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดหมายของบุคคลเป็นประการสำคัญ ด้วยความสำคัญในการเรียนรู้กามคุณ และการละกามคุณ ๕ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรนำผลที่ได้จากการศึกษาเรื่องวิธีปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทไปประยุกต์ใช้ ในการปฏิบัติทุกครั้ง เพราะการละกามคุณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกามฉันทนิเวศน์ จะทำให้เกิดฉันทได้ หน่วยงานหรือสถานศึกษาจึงควรเน้นวิธีฝึกปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละกามคุณ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ควรศึกษาวิเคราะห์ค้นหาหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดกิเลสอื่นนอกเหนือจาก กามคุณ ๕ เช่น นิเวศน์ และอื่น ๆ เป็นต้น
๒. ควรศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีกระบวนการในการกำจัดกามคุณ ๕ อย่างไร
๓. ควรศึกษาการละกามคุณ ๕ ในโยคีผู้กำลังปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อทราบถึงวิธีการละกามคุณ ๕ ว่ายังมีอยู่มากน้อยเพียงใด